

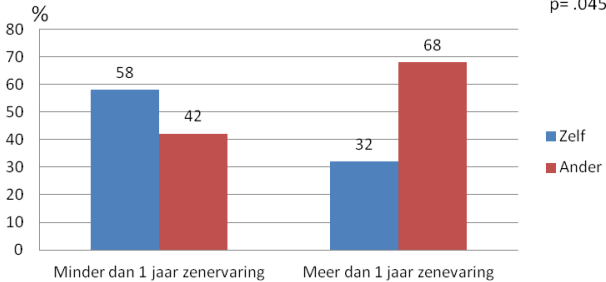


# Zen.nl Nieuwsbrief

Nummer 25  
14 december 2012



## Kiest men het perspectief vanuit zichzelf of vanuit de ander



*Van de wetenschapsredactie:* Links onder een artikel van ZIOP Han Leeferink uit Den Bosch over Compassie en Boeddhisme. Het zijn mooie woorden, maar werkt het nu ook echt? Word je wel echt meer mededogend van zen beoefening? In de psychologie zijn testen ontwikkeld om empathie, wat een modern woord is voor compassie, te meten. Door het 'wegnemen van bubbels' zou je natuurlijke staat van compassie boven komen. In het onderzoek van Strick, Dijksterhuis e.a., waarover we al eerder rapporteerden, werd ook een test gedaan om dit te meten. En wat blijkt, mensen met minder dan een jaar zenervaring zien de dingen meer vanuit het perspectief van zichzelf en mensen met meer dan 1 jaar ervaring zien de wereld veel meer vanuit het perspectief van de ander (zie grafiek hiernaast).



## Compassie en Boeddhisme

*Han Leeferink: Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.* Deze gelofte, die de bodhisattva-gelofte wordt genoemd (*bodhi* betekent 'ontwaakt' en *sattva* 'wezen'), staat centraal in het mahayana-boeddhisme. Deze gelofte verwijst naar het ideaal om je in de beoefening van het boeddhisme niet alleen te richten op het bereiken van persoonlijke verlichting, maar ook op de bevrijding van alle levende wezens. Daarmee vormt compassie het hart van het mahayana-boeddhisme, en - aangezien het zen een vorm is van het mahayana-boeddhisme - de kern van zen.

Op de landelijke ZIOP-bijeenkomst van 18 november sprak zenleraar en hoogleraar (VU-Amsterdam) boeddhistische filosofie André van der Braak over het belang en de betekenis van compassie voor zenbeoefenaars. Hij wees erop dat in het mahayana-boeddhisme compassie niet wordt beschouwd als een psychologische eigenschap – als iets dat je bewust *doet* of cultiveert –, maar als iets dat je *bent* en uitstraalt. Het gaat bij compassie niet om een individuele kwaliteit die ontwikkeld kan worden, maar om een verschijnsel dat al in je diepste natuur besloten ligt, en dat zich – door het wegnemen van belemmeringen (concepties, emoties, onverwerkte ervaringen) – in jou manifesteert.

Compassie gaat in het mahayana-boeddhisme dan ook altijd gepaard met wijsheid, dat wil zeggen: met het inzicht dat de werkelijkheid wordt gekenmerkt door *shunyata* – leegte of openheid. Ieder vooropgezet idee over compassie staat de belichaming van compassie in de weg. Compassie kan alleen ontstaan in wat Han de Wit 'het open veld van de ervaring' noemt (De Wit, 2008, *Het open veld van de ervaring*). Hij doelt daarmee op het '*ervaringsveld zoals zich dat toont, als onze geest vrij is van elke vorm van afweer en blindheid ten opzichte van wat zich maar in dat veld voordoet*' (p.19). Daardoor ontstaat een manier van omgaan met de wereld die wordt gekenmerkt door zorg voor en toewijding aan de situatie waarin je verkeert. Zen gaat over het creëren van dit ervaringsveld – een veld waarin de belofte van 'het compassievol belichamen van de wederzijdse verbondenheid met alle dingen' reeds besloten ligt. Volgens André van der Braak gaat het om het toelaten van die bevrijdende realiteit.



## Pippi doet aan zen sinds september

Foto: Rianne van Zelst uit Utrecht

## Met zen gelukkig geen nieuwe inentingen meer nodig

*Malden, Irene Seignette:* Ons gezin is in voorbereiding van een grote reis. Een reis waarvoor inentingen, visa en malariatabletten nodig zijn. Zondagavond, na een druk weekend met kerstinkopen, een etentje en sportwedstrijden, willen we de spullen verzamelen voor het aanvragen van de visa. Paspoorten, kopieën van de vliegtickets en de inentingsboekjes, zoek ik bijeen. Het stapeltje is bijna compleet maar één inentingsboekje ontbreekt. Een zoektocht begint. Een laatje, achterin de kast, de stapel op het bureau. Ik herhaal het rondje, zonder resultaat. Manlief besluit te helpen. "Hoe kun je toch in godsnaam... ." Dochter vraagt: "Kan ik wel mee als dat boekje er niet is?" We zoeken op de gekste plekken in huis. De spanning stijgt. Ik voel me allesbehalve Zen. Ruim twee uur later besluiten we te gaan slapen en de volgende dag de GGD te bellen.

Al de opgedane rust van de Zencursus lijkt als sneeuw voor de zon verdwenen. Toch besluit ik mijn dag af te sluiten met twintig minuten mediteren. Kaarsje aan, ik neem plaats om mijn kussen. Ik ben nog niet bij tien of de gedachte 'ah, daar ligt het inentingsboekje' komt naar boven. Ik weet het zeker. Ik blijf rustig twintig zitten, loop daarna naar de bewuste kast en pak het boekje. Ik loop voldaan naar mijn man, die reageert met: "ga alstublieft wat vaker mediteren."

